Mettez de la couleur dans votre panier d'épicerie

Selon le Guide alimentaire canadien, nous devrions manger des fruits et des légumes de tous les groupes de couleurs : rouge, vert, bleu, blanc et jaune. Les fruits comme la fraise, le bleuet, la mûre, la baie de sureau, la pomme, la cerise, ainsi que les légumes comme la betterave et le poivron rouge sont colorés par des pigments appelés anthocyanines, qui font office d'antioxydants puissants servant à protéger les cellules des dommages. Ils contiennent également des concentrations élevées de vitamine C, qui aident l'organisme en pleine croissance des enfants à combattre la grippe et le rhume, affections très courantes dans ce groupe d'âge. Les fruits et légumes comme la patate douce, la citrouille, le pamplemousse et l'ananas, contiennent de la vitamine B. Celle-ci renferme de l'acide folique et du folate qui contribuent à la production de globules rouges, et de la niacine, qui transforme la nourriture ingérée par les enfants en énergie dont ils ont besoin.

Grille des groupes de couleurs d'aliments

Emportez cette grille avec vous lorsque vous faites votre épicerie et assurez-vous que votre panier contient au moins un aliment de chaque couleur !

VERT	BLEU	JAUNE	ROUGE	BLANC
Épinard	Bleuet	Carotte	Poivron rouge	Banane
Brocoli	Mûre	Orange	Fraise	Pomme de terre
Chou de Bruxelles	Raisin mauve	Patate douce	Tomate	Chou-fleur
Kiwi	Aubergine	Cantaloup	Pomme rouge	Champignon blanc
Haricots verts/pois	Prune	Mangue	Cerise	Poire
Melon miel			Betterave	

Pour obtenir d'autres renseignements utiles sur vos besoins nutritionnels, lisez les articles pertinents qui suivent à la section « Manger mieux » du site **plusquedesmedicaments.ca**

Amusez-vous en famille en répondant à notre questionnaire sur la nutrition ! | Décoder l'étiquette nutritionnelle
Le Combleur de fringales | Les aliments et leurs fonctions

Vivre en santé, c'est plus que des médicaments

Vous vous posez sûrement des questions sur ce que vous pouvez faire pour aider votre famille à vivre en santé. Mais, dans les faits, que connaissez-vous sur le sujet ?

Vivre en santé, c'est trouver l'équilibre entre votre esprit, votre corps et votre âme. Nous avons à cœur de vous aider à découvrir les gestes simples que vous pouvez poser tous les jours pour optimiser la santé et le bien-être des membres de votre famille. Parce que nous croyons que pour être vraiment en santé, il faut plus que des médicaments.

Savez-vous quelle est la manière la plus simple de se détendre ?

Pourquoi devrait-on manger des aliments bleus ?

Jusqu'à quel point connaissez-vous vos enfants ?

Quelles activités amusantes sont bonnes pour le corps et aident à brûler des calories ?

Pouvez-vous nommer cinq façons de retrouver le moral ?

Pfizer

*Ensemble, vers un monde en meilleure santé*MC

plusquedesmedicaments.ca

CA01059MTM008F

Comment vaincre le stress

Le stress fait partie de nos vies, mais il y a des stratégies à adopter pour empêcher le stress de prendre des proportions démesurées et de nuire à la santé, selon Eli Bay, spécialiste du stress et président du Relaxation Response Institute de Toronto. « Lorsque vous respirez comme si vous étiez détendu, vous commencez alors à vous détendre. »

Voici 10 conseils à suivre qui permettent de réduire le stress en respirant mieux.

1. Contrôlez consciemment votre respiration.
2. Ne retenez pas votre respiration.
3. Trouvez votre équilibre en inspirant et en expirant profondément.
4. Pour apaiser votre esprit, touchez votre palais avec la langue.
5. Inspirez par le nez.
6. Respirez vers le bas jusque dans votre dos et imaginez que votre dos prend de l'expansion.
7. Respirez jusqu'au niveau de l'abdomen.
8. Relâchez l'abdomen lorsque vous inspirez.
9. Pour vous détendre, inspirez pendant quatre secondes, retenez votre souffle pendant trois secondes et expirez pendant sept secondes. Répétez.
10. Inscrivez-vous à des cours visant à améliorer votre bien-être physique et spirituel, comme le yoga et le tai-chi.

Quel est votre degré de stress?

Vous souhaitez connaître votre degré de stress ? Faites notre petit test. Répondez à chacun des énoncés suivants par « oui » ou par « non ».

- ❒ Je me sens très nerveux ou anxieux.
- ❒ Mes respirations sont très courtes.
- ❒ Je souffre de dépression et/ou d'épuisement.
- ❒ Je ressens des tensions chroniques dans certaines parties de mon corps (épaules relevées, etc.).
- ❒ J'ai des problèmes de santé constants (urticaire, maux de tête, indigestion, etc.).

Si vous avez répondu oui à au moins trois énoncés, des techniques de gestion du stress pourraient vous être utiles.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

Vous avez aimé cet article ?

Abonnez-vous à notre bulletin, à **plusquedesmedicaments.ca/fr/subscribe/**

Pour obtenir d'autres renseignements utiles sur la façon de vous détendre, consultez les séquences vidéo et audio interactives à la section « Gérer notre stress » du site plusquedesmedicaments.ca

Inspirez. Expirez. Respirez ! | Comment méditer quotidiennement n'importe quand et n'importe où
Chasser le stress en 5 minutes

Remontez-vous le moral !

L'adversité est une réalité concrète de la vie et échappe à tout contrôle. Mais face aux défis que nous réserve la vie, vous pouvez vous nourrir de différentes façons pour retrouver la tranquillité d'esprit ainsi qu'un sentiment d'optimisme et de joie. Voici quelques suggestions.

1. Apprenez à bien vous reposer, recommande Eli Bay, spécialiste du stress et président du Relaxation Response Institute à Toronto. Suivez un programme structuré comme la méditation ou la relaxation, ou essayez un cours de méditation guidé (sur CD) ou un cours de yoga.
2. Mettez votre problème en contexte en vous demandant : « Quelle est l'importance de mon problème dans une perspective plus large ? »
3. Songez aux éléments positifs dans votre vie et soyez-en reconnaissant.
4. Tenez un journal. La consignation de vos pensées et de vos sentiments sur ce que vous traversez favorise une meilleure assimilation des événements et libère les émotions.
5. Recherchez l'inspiration (dans la foi, un livre, etc.).
6. Faites du bénévolat ou trouvez-vous un passe-temps, ou les deux.
7. Délectez-vous de l'innocence et de la beauté de la nature (oiseaux, chiots, etc.).
8. Parlez à une personne de confiance.
9. Prenez des vacances.
10. Offrez-vous un massage (selon Eli Bay, la relaxation des muscles peut changer votre attitude mentale).

Exercice de visualisation

Le fait de visualiser quelque chose de calme peut vous permettre de gérer des situations difficiles. Eli Bay propose cet exercice de visualisation tout simple.
Imaginez un lac turbulent. Imaginez maintenant que le vent s'apaise et que l'eau se calme à son tour. Visualisez l'eau calme du lac en répétant : « Je suis calme, je suis calme. »

Pour trouver des groupes de soutien dans votre région ou pour plus de renseignements sur des moyens de composer avec les moments difficiles, consultez les sections « Chercher du soutien » ou « Être courageux » du site **plusquedesmedicaments.ca**

La visualisation : pour trouver sa force intérieure | Un médecin vous parle d'espoir
Il vaut parfois mieux ne rien dire du tout

Comment communiquer avec vos enfants

Les enfants d'aujourd'hui sont occupés plus que jamais auparavant avec l'école, les devoirs, le hockey, les cours de musique et les amis. Alors, lorsque votre enfant trouve un moment pour bavarder avec vous, comment vous y prendre pour profiter au maximum des conversations que vous avez avec lui ? Voici quelques trucs pour les inciter à revenir parler encore de choses et d'autres avec vous.

1. **Un peu de souplesse :** Offrez des choix à votre enfant pour l'aider à prendre ses propres décisions. Cela dit, les choix doivent demeurer simples. Par exemple : « Veux-tu aller au cinéma ou assister à un match de baseball ? » C'est une bonne façon d'éviter les disputes et de préparer le terrain à d'autres conversations.
2. **L'honnêteté est la meilleure tactique :** Peu importe l'âge de votre enfant, mieux vaut répondre sans détour aux questions qu'il vous pose. C'est ainsi qu'il apprend à faire confiance. Si vous répondez évasivement, l'enfant a tendance à imaginer plein de choses, ce qui peut s'avérer beaucoup plus inquiétant que la vérité.
3. **Sachez les écouter :** Les enfants veulent tout simplement que vous écoutiez ce qu'ils ont à dire, surtout les adolescents; alors, prêtez-leur une oreille attentive et résistez à l'envie de leur faire un sermon. Vous pouvez toujours demander à votre adolescent s'il a besoin de conseils; s'il refuse, vous devez respecter sa décision. Cela dit, les conseils ne sont pas toujours nécessaires.
4. **De la patience, SVP ! :** Lorsqu'on écoute un jeune enfant qui n'en finit plus de raconter son histoire, cela peut nous paraître particulièrement long. Et un adolescent peut avoir tendance à tourner autour du pot avant de se décider à dire ce qu'il veut dire. En faisant preuve de patience, vous permettez à l'enfant de penser à son rythme et, surtout, vous lui montrez qu'il est important pour vous et que ce qu'il dit vous intéresse.
5. **Exprimez votre amour :** N'hésitez pas à exprimer l'amour que vous avez pour votre enfant. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Je te remercie pour... »; « J'apprécie lorsque tu... ». Ce genre de phrases montre à votre enfant à quel point vous l'aimez et permet de maintenir une bonne communication.

Connaissez-vous bien vos enfants ?

Répondez à chacune des questions ci-après par oui ou par non, puis additionnez le nombre de « non » que vous avez mis. Vérifiez ensuite la signification de votre score ci-dessous.

1. Est-ce que vous savez qui sont les meilleurs amis de votre enfant ?
2. Surveillez-vous les émissions que votre enfant écoute à la télévision ?
3. Est-ce que vous supervisez les sites Internet que votre enfant visite ?
4. Savez-vous quelle quantité de malbouffe votre enfant consomme ?
5. Le sauriez-vous si votre enfant faisait l'objet d'intimidation ou de taquinerie à l'école ?

0 ou 1 « NON » = « Vous avez de grandes aptitudes pour la communication. **1 ou 2 « NON » =** « Vous connaissez votre enfant assez bien. Y a-t-il une question qui reste sans réponse ? **2 ou 3 « NON » =** « Prenez quelques instants chaque jour pour mieux vous connaître l'un l'autre. **3 ou 4 « NON » =** « Asseyez-vous ensemble et consacrez du temps à la communication. **4 ou 5 « NON » =** « Il est temps de rétablir la communication.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les relations efficaces et le développement d'habiletés personnelles, consultez les articles qui suivent à la section « Améliorer nos relations » du site **plusquedesmedicaments.ca**

Estime à la hausse | La confiance chez l'enfant : mode d'emploi | Simplifiez-vous la vie
Remonter la pente après un divorce

Quelle est la quantité d'activité physique dont vous avez vraiment besoin ?

Bien moindre que vous ne l'imaginez. Il n'est pas toujours nécessaire d'aller transpirer au gym pour demeurer en santé, fortifier son corps, se sentir bien dans sa peau et même perdre quelques kilos superflus. La pratique d'une activité modérée durant 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine peut très bien faire l'affaire de votre famille. Vous verrez : il y a une foule de choses amusantes que vous faites déjà à la maison qui sont bonnes pour votre santé.

Enfants

Activité	Durée	Calories brûlées*	Bienfaits
Basketball	Une heure	291	Améliore la condition physique générale, aide à maintenir un poids santé, exercice cardiovasculaire
Vélo (allure rapide)	Une heure	291	Muscle les jambes, renforce l'appareil cardiovasculaire et améliore la condition physique générale
Natation	Une heure	255	Fait travailler tout le corps, fortifie les poumons et améliore la capacité pulmonaire
Marche rapide	Une heure	138	Améliore la condition physique générale, exercice cardiovasculaire
Lancer un disque volant	Une heure	109	Améliore la santé cardiovasculaire, la coordination et l'équilibre
Quilles	Une heure	109	Améliore la condition physique et la souplesse

Parents

Laver la voiture	Une heure	218	Permet de fléchir, d'étirer et de raffermir différents groupes musculaires
Marche rapide	Une heure	285	Améliore la condition physique générale, aide à maintenir un poids santé, exercice cardiovasculaire
Tondre la pelouse	Une heure	323	Exercice cardiovasculaire, renforce les muscles des fesses et des jambes
Jardinage	Une heure	338	Augmente la force et le tonus musculaire, développe l'agilité
Ski alpin	Une heure	600	Augmente la force et le tonus musculaire, développe l'agilité

* Enfant : d'après un poids de 36 kg (80 lb). Adulte : d'après un poids de 75 kg (165 lb).

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de rester en forme tant mentalement que physiquement, consultez les articles qui suivent dans la section « Renforcer notre esprit et notre corps » du site **plusquedesmedicaments.ca**

Des activités qui plairont à toute la famille | La musculation simplifiée, à tout âge
Entraînez votre cerveau | Laissez le mieux-être vous habiter